

ГБУ РК «Джанкойский районный центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	296100, Республика Крым, г. Джанкой, ул. Интернациональная, 62 105@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Кировский районный центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	297342, Республика Крым, Кировский район, п. Кировское, ул. Розы Люксембург, 36 (36555) 4-14-74 110@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Красногвардейский районный центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	297000, Республика Крым, пгт. Красногвардейское, ул. Энгельса, 6 (36556) 2-55-30 107@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Центр социальных служб для семьи, детей и молодежи Красноперекопского района»	296020, Республика Крым, г. Красноперекопск, ул. Героев Перекопа, 1, каб. 59 (36565) 3-10-14 111@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Ленинский районный центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	298200, Республика Крым, Ленинский район, пгт. Ленино, ул. Пушкина, 31 (36557) 4-10-24 112@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Нижнегородский районный центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	297000, Республика Крым, пгт. Нижнегородский, ул. Фрунзе, 2, каб. 14 (36550) 2-18-98 113@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Первомайский районный центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	296300, Республика Крым, пгт. Первомайское, ул. Октябрьская, 63 (36552) 9-18-55 114@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Раздольненский районный центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	296200, Республика Крым, пгт. Раздольное, ул. Ленина, 5а 115@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Сакский районный центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	296500, Республика Крым, г. Саки, ул. Пионерская, 1 (36563) 3-10-13 sakirzssdm@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Симферопольский районный центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	295006, Республика Крым, г. Симферополь, ул. Павленко, 1, каб. 304, (3652) 54-66-05, 54-67-95 118@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Советский районный центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	297200, Республика Крым, пгт. Советский, ул. Механизаторов, 1 (36551) 9-25-72 121@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Черноморский районный центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	296400, Республика Крым, пгт. Черноморское, Больничный переулок, 2 (36558) 20-66-7 123@crimeaedu.ru

- официальный сайт ГКУ «КРЦССДМ» crccsdm.rph.ru, опция «Требуется помощь?»

Адреса и телефоны ЦССДМ в Республике Крым

ГКУ «Крымский республиканский центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	295048, г. Симферополь, ул. Трубаченко, 23а, (3652) 44-13-43 093@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Алуштинский центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	298500, Республика Крым, г. Алушта, ул. Симферопольская, 24 (36560) 5-11-55 alushtacenter@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Армянский городской центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	296012, Республика Крым, г. Армянск, ул. Иванищева, 10 (36567) 3-13-83 100@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Джанкойский городской центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	296100, Республика Крым, г. Джанкой, ул. Калинина, 7 (36564) 3-35-68 104@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Евпаторийский центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	297407, Республика Крым, г. Евпatoria, ул. Демышева, 134, (36569) 4-44-81 106@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Керченский центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	298302, Республика Крым, г. Керчь, ул. Войкова, 30 (36561) 6-59-82 109@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Красноперекопский городской центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	296000, Республика Крым, г. Красноперекопск, ул. Толбухина, 17 (36565) 2-37-62 108@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Сакский городской центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	296500, Республика Крым, г. Саки, ул. Строительная, 5, к. 204 (36563) 3-09-61 117@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Симферопольский городской центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	295000, Республика Крым, г. Симферополь, ул. Горького, 5Б (3652) 60-12-73 120@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Судакский городской центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	298000, Республика Крым, г. Судак, ул. Октябрьская, 36 (36566) 3-15-45 119@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Феодосийский центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	298109, Республика Крым, г. Феодосия, ул. В. Коробкова, 3 (36562) 3-92-60 122@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Ялтинский центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	298612, г. Ялта, ул. Горького, 5 (3654) 31-47-77 124@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Бахчисарайский районный центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	298403, Республика Крым, г. Бахчисарай, ул. Симферопольская, 32а (36554) 5-27-71 bah_rcssdm@crimeaedu.ru
ГБУ РК «Белогорский районный центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»	297600, Республика Крым, г. Белогорск, ул. Нижнегорская, 93 (36559) 9-17-95 103@crimeaedu.ru

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым

Крымский республиканский центр социальных служб для семьи, детей и молодежи



СУИЦИД

г. Симферополь
2019 год

Памятка родителям как не допустить суицид у подростка

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

Что в поведении подростка должно насторожить

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.
- Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя, или о нежелании продолжать жизнь. (Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца).
- Рискованное поведение, в котором высока

вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

Четыре основные причины самоубийства:

- Изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- Беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
- Безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

**Главное необходимо вовремя заметить
тревожные сигналы.**

Не следует говорить ребенку:

- «Когда я был в твоем возрасте..., да ты просто несешь чушь!»;
- «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»;
- «Не говори глупостей. Поговорим о другом»;
- «Где уж мне тебя понять!»;
- «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»;
- «Не получается – значит, не старался!»;
- «Все дети, как дети, а ты ...»;
- «Сам виноват...не жалуйся.....бестолочь».

Обязательно скажите ему:

- «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»;
- «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»;
- «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»;
- «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».

Если Вам нужна помощь и поддержка, Вы можете обратиться:

- Всероссийский телефон доверия 8 – 800 – 2000 – 122;
- Детский «телефон доверия» +79780000738;

- Круглосуточная телефонная линия «Ребенок в опасности» ((3652) 69-24-80 или 7978-098-10-77).